

8 UGERS TRÆNINGSPROGRAM TIL DIN SKIFERIE

| UGE 1 + 2 + 3 | UGE 4 + 5 | UGE 6 + 7 + 8 |
|--|--|---|
| OPVARMNING | OPVARMNING | OPVARMNING |
| 10 MIN | 10 MIN | 10 MIN |
| RONING | RONING | RONING |
| TRÆNING | TRÆNING | TRÆNING |
| 2x15 Gentagelser | 3x10 Gentagelser | 3x10 Gentagelser |
| LUNGES | BULGARIAN SPLIT SQUAT | LUNGES M. VÆGT |
| DØDLØFT M. KETTLEBELL | DØDLØFT M. VÆGTSTANG | GLUTE BRIDGE SINGLE LEG M. VÆGT |
| GLUTE BRIDGE | GLUTE BRIDGE SINGLE LEG | BACK SQUAT M. VÆGTSTANG |
| BOX SQUAT | BACK SQUAT M. VÆGTSTANG | DØDLØFT M. VÆGTSTANG |
| SIDEPLANKE 3 X 45 SEK | RUSSIAN TWIST | RUSSIAN TWIST M. VÆGT |
| AFSLUTNING | AFSLUTNING | AFSLUTNING |
| 1 SÆT | 1 SÆT | 1 SÆT |
| WALL SIT SÅ LÆNGE SOM MULIGT | WALL SIT SÅ LÆNGE SOM MULIGT | WALL SIT SÅ LÆNGE SOM MULIGT |